

# TANITA®

健康をはかる

## 取扱説明書

### エキスパンダー(ふつう)

TS-964

※本書に記載されている  
イラストはイメージ図です。



## もくじ

●安全上のご注意	1
●取り扱い、保管、お手入れについて	4
●各部の名称	5
●使用方法	6
●保証規定	8
●使いかた.1 アームカール	9
●使いかた.2 チェストプレス	11
●使いかた.3 ローイング	13
●仕様	15





### お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。  
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。  
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

# 安全上のご注意

本書では、ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本商品を正しくご使用ください。

※安全上のご注意にある記載事項をお守りいただけなかった場合の事故や破損については一切責任を負いかねます。

 <b>警告</b>	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。		
 <b>注意</b>	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。		
 <b>禁止</b>	してはいけない「禁止」内容です。	 <b>必ず守る</b>	「必ず守っていただく」内容です。

## 警告



- 体調がすぐれないときや、からだに痛みがあるときは使用しない。
- 事前に医師に相談せず、リハビリテーションなどに使用しない。
- 専門の医師に相談せず、からだに疾患がある方、安静が必要な方、妊娠中の方は使用しない。

 **警告**

- ご使用中に体調が悪くなったら使用しない。  
→すみやかに使用を中止して医師の診断を受けてください。
- 商品を乳幼児の手の届くところにおかない。  
→けがをするおそれがあります。
- 必要以上に伸ばさない。  
→伸ばした際に長さが約180cm以上にならないようにしてください。  
商品が切れたり、けがをしたりするおそれがあります。
- ご使用前、ご使用中に商品の状態を確認し、亀裂や異常が発見されたら使用しない。  
→商品が切れたり、けがをしたりするおそれがあります。
- 商品を引き伸ばした状態で手や足を急に離さない。  
→商品を持ったり、ひっかけたりしている手や足を急に離すと、顔やからだにぶつかってけがをするおそれがあります。



## 警告



禁止

- 指輪、アクセサリなど身につけて使用しない。  
→商品が切れたり、けがをしたりするおそれがあります。
- 汗や水などで濡れた状態で使用しない。  
→けがをするおそれがあります。  
滑りやすくなるため柔らかい布などで拭き取りご使用ください。
- フックにひっかけて使用しない。  
→商品が切れたり、外れてけがをしたりするおそれがあります。
- 爪を食い込ませない。  
→商品が切れたり、けがをしたりするおそれがあります。

## 注意



必ず守る

- 周囲の安全を確認してから使用する。  
→けがをするおそれがあります。

# 取り扱い、保管、お手入れについて

## ■取り扱い、保管について



禁止

- 過度の衝撃や振動を与えない。  
→切れるおそれがあります。



必ず守る

- 商品を持って振り回したりしない。  
→当たってけがをするおそれがあります。  
→破損するおそれがあります。
- 車内・屋外・直射日光があたる場所・高温な所・湿気の多い所での使用や保管はしない。  
→商品を傷めるおそれがあります。
- フローリング、畳などの上に長時間放置をしない。  
→劣化により色移りなどするおそれがあります。

## ■お手入れについて



必ず守る

- アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない。  
→商品の割れ・変色などのおそれがあります。  
商品の汚れは柔らかい布で拭いてください。

# 各部の名称

グリップ部分



# 使用方法

エキスパンダー(ふつう)を使用した3つのエクササイズを提案します。

「アームカール」「チェストプレス」「ローイング」の動作について説明します。

エクササイズは、それぞれ10回×3セットが理想です。無理なエクササイズは関節、筋肉を痛めるため、体調と相談し無理をせず行ってください。

※お子様やご高齢の方が使用する場合は、保護者や介護者のもとで行ってください。

※本機に記載のエクササイズは、健康な方々を対象としたエクササイズです。

株式会社 **TANITA**

本社・お客様サービス相談室

〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

タニタ サービスセンター

〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス

<https://www.tanita.co.jp/>

お問い合わせ先

フリーダイヤル



**0120-133821**

携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。

携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル



**0570-783551**

通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00 (祝日を除く月～金)

©2019-2020 TANITA Corporation



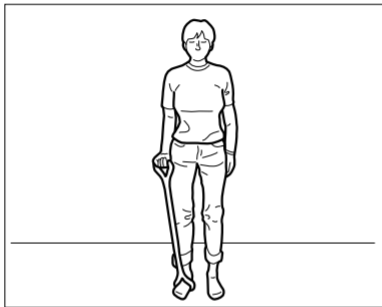
## 保証規定

保証期間：お買い上げ日より6ヵ月

- 必ずお買い上げ店舗のレシートを保管してください。
- 取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に破損した際は修理いたします。弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本商品と販売店のレシートをお送りください。  
※次の場合は保証対象外となります。
  - ・本商品およびレシートの提示が行われない場合
  - ・お買い上げ後の落下などによる破損
  - ・個人売買、およびオークションなどで購入された場合
  - ・火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他天災地変、公害や異常電圧による損傷
- 保証は日本国内においてのみ有効です。
- ご返送時にご記入いただいたお客様の個人情報は、商品に関するご連絡、修理の対応にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。
- 保証規定に明示した期間、条件のもと修理いたします。ご不明な場合は、弊社のお客様サービス相談室にお問い合わせください。

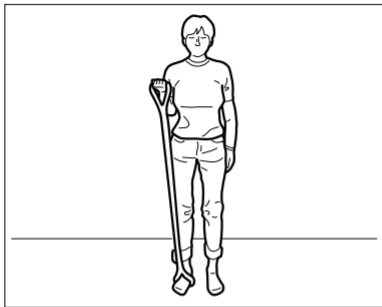
# 使いかた.1 アームカール

## ●使用する筋肉 上腕二頭筋(腕)



1. 足にかけて、腕をまっすぐ伸ばして持つ。

※外れないように土踏まずの部分でしっかりと押さえてください。



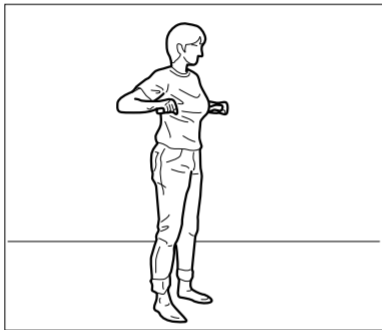
2. ひじを曲げ、肩の横くらいにまで引き伸ばす。

### ●アームカールの注意点

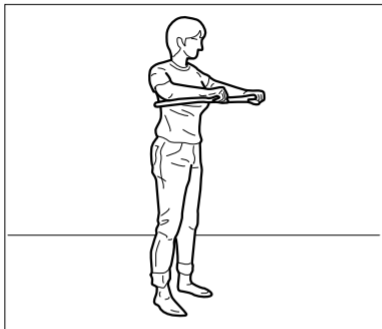
わきを締めて、ひじが前後に動かないようにする。  
手首はのばした状態で、手首の力は使わない。

## 使いかた.2 チェストプレス

### ●使用する筋肉 大胸筋(胸)



1. 背中の上のほうにまわし、胸の前あたりで持つ。ひじを引いて、軽く胸を張る。



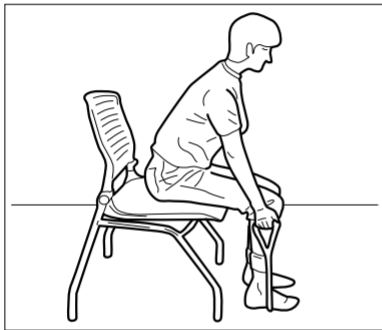
2. 腕を伸ばしながら、胸の前方に伸ばしていく。

### ●チェストプレスの注意点

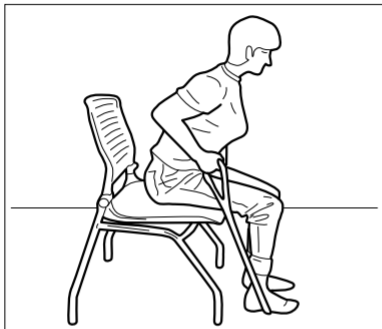
腕と胸の高さは同じくらい、エキスパンダー（ふつう）を押し出すような気持ちで伸ばす。

## 使いかた.3 ローイング

●使用する筋肉 広背筋(背中)



1. いすに座り、両足にかけて、上体をやや前傾させて、腕を伸ばして持つ。



2.引き伸ばしながら、  
ひじを後ろにひい  
て、胸を張る。

●ローイングの注意点

わきを締めて、肩がすくまないようにする。

# 仕様

使用温度範囲	0℃～35℃
寸法	約幅610×高さ110×奥行16mm
質量	約193g
主な材質	TPE
付属品	取扱説明書(本書)
生産国	中国

※デザインおよび仕様は予告なく変更する場合があります。



タニタフィットミー\*おすすめの  
エクササイズ動画はこちら

※タニタフィットミーはタニタがプロデュースする  
女性専用の30分フィットネスです。